

# 臺北市松山區西松國小群組菜單

## 114 年 12 月份 素食菜單(蛋奶素)



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	水果	奶類 (份)	全穀類 豆類 (份)	蛋魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	Ca (mg)	
1	一	芝麻飯	玉米炒蛋	三杯素雞丁	燴炒鮮瓜	有機蔬菜 (小白菜)	沙茶白菜湯	水果	1	4.3	2	1.6	1	2.5	748	315	
		白米, 黑芝麻	雞蛋, 玉米粒	素雞丁, 杏鮑菇, 九層塔	鮮瓜, 蔬菜	大白菜, 素肉羹											
2	二	白米飯	紅絲炒蛋	銀芽干片	焗烤馬鈴薯	有機蔬菜 (福山蔞 莖)	韓式豆腐湯	水果	0	4.3	2	1.5	1	2.5	661	227	
		有機白米	雞蛋, 紅蘿蔔	豆干, 豆芽菜	馬鈴薯, 蔬菜, 起司絲	豆腐, 蔬菜, 金針菇											
3	三	星星素肉醬乾拌麵+芹香炒蛋+樹子龍鬚菜+季節時蔬+黃瓜珍珠湯						水果	0	3.9	1.9	1.5	1	2.4	621	195	
		白油麵+素絞肉, 豆干, 秋葵+雞蛋, 芹菜+樹子, 龍鬚菜+青菜+大黃瓜, 鮮菇															
4	四	五穀飯	彩椒炒蛋	壽喜蔬菜丼	木須敏豆	有機蔬菜 (油蔴菜)	冬瓜薏仁湯	水果	0	4.2	1.9	1.6	1	2.4	645	218	
		白米, 五穀米	雞蛋, 彩椒	豆腐, 高麗菜, 素小捲	敏豆, 木耳	冬瓜, 洋蔥仁											
5	五	胚芽飯	香菇蒸蛋	豆豉干丁	福菜燜筍	有機蔬菜	芹香米粉湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.4	652	223	
		白米, 胚芽米	雞蛋, 香菇	豆干, 豆豉	桂筍, 福菜	米粉, 蔬菜, 芹菜											
8	一	麥片飯	菜豆炒蛋	白菜素獅子頭	蘿蔔麵輪	有機蔬菜 (青松菜)	酸辣湯	水果	0	4.2	1.9	1.6	1	2.5	649	205	
		白米, 麥片	雞蛋, 菜豆	素獅子頭, 大白菜, 蔬菜	白蘿蔔, 麵輪	豆腐, 木耳, 竹筍											
9	二	什錦炒飯+五香滷蛋*1+豆干小炒+香菇高麗+有機蔬菜+黑糖珍珠						水果	1	4.2	2	1.5	1	2.5	738	334	
		有機白米, 玉米粒, 紅蘿蔔+水煮蛋+豆干, 木耳, 芹菜+高麗菜, 香菇+A菜+珍珠, 黑糖															
10	三	糙米飯	南瓜炒蛋	紅燒油豆腐	枸杞水蓮	季節時蔬	番茄蛋花湯	水果	0	4.1	1.9	1.6	1	2.4	638	213	
		白米, 糙米	雞蛋, 南瓜	油豆腐, 蔬菜	水蓮, 枸杞	番茄, 雞蛋											
11	四	紫米飯	菜脯蛋	糖醋鰻腸	★香酥地瓜薯條	有機蔬菜 (蘆筍蔞 莖)	玉米蔬菜湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.6	658	196	
		白米, 黑糯米	雞蛋, 菜脯	鰻腸, 彩椒	地瓜薯條	玉米粒, 蔬菜											
12	五	紅藜飯	小黃瓜炒蛋	香滷雲菜捲*1	清炒茄子	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	220	
		白米, 紅藜米	雞蛋, 小黃瓜	雲菜捲	茄子, 九層塔	海帶芽, 薑絲											
15	一	小米飯	香椿炒蛋	玉米干丁	鹽水蔬菜	有機蔬菜 (山菠菜)	芹香蘿蔔湯	水果	1	4.2	1.9	1.5	1	2.4	726	329	
		白米, 小米	雞蛋, 香椿醬	豆干丁, 玉米粒	小黃瓜, 香菇, 筍片	白蘿蔔, 芹菜											
16	二	海苔飯	鮮菇蒸蛋	沙茶蘭花干	豆包高麗	有機蔬菜 (荷蘭白 菜)	紅豆湯圓	水果	0	4.4	1.9	1.5	1	2.4	656	214	
		有機白米, 海苔絲	雞蛋, 有機黑線菇	蘭花干	高麗菜, 豆包	紅豆, 湯圓											
17	三	薏仁飯	塔香炒蛋	彩椒豆腸	螞蟻上樹	季節時蔬	鮮筍湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.4	649	187	
		白米, 洋薏仁	雞蛋, 九層塔	豆腸, 彩椒	冬粉, 蔬菜	竹筍											
18	四	麥片飯	素火腿炒蛋	花生滷百頁	雙色花椰	有機蔬菜 (福山蔞 莖)	香菇冬瓜湯	水果	0	4.2	2	1.6	1	2.4	652	225	
		白米, 麥片	雞蛋, 素火腿	百頁豆腐, 水煮花生	花椰菜, 蔬菜	冬瓜, 香菇											
19	五	五穀飯	木須炒蛋	★日式唐揚素雞丁	奶油焗白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.5	654	243	
		白米, 五穀米	雞蛋, 木耳	素雞丁, 地瓜	大白菜, 蔬菜, 起司絲	豆腐, 蔬菜											
22	一	白米飯	菜脯蛋	紫茄豆干	三絲銀芽	有機蔬菜 (山蔞高 莖)	海芽蔬菜湯	水果	0	4.3	2	1.6	1	2.4	659	229	
		有機白米	雞蛋, 菜脯	豆干, 茄子, 九層塔	豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳	海帶芽, 蔬菜											
23	二	DIY義大利麵+彩椒起司蛋+★黃金鹽酥素雞排*1+番茄蔬菜醬+有機蔬菜+牛肝菌玉米濃湯						水果	0	3.9	1.9	1.5	1	2.6	630	246	
		螺旋麵+雞蛋, 彩椒, 起司絲+素雞排+玉米粒, 番茄, 紅蘿蔔+高麗菜+玉米粒, 馬鈴薯, 奶粉															
24	三	蕎麥飯	荷包蛋*1	芝香海帶根	玉筍小黃瓜	季節時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	0	4.1	1.9	1.6	1	2.5	642	218	
		白米, 蕎麥	雞蛋	海帶根, 白芝麻	小黃瓜, 玉米筍	冬瓜, 薑絲											
26	五	麥片飯	筍絲炒蛋	素麻婆豆腐	樹子苦瓜	有機蔬菜	四神湯	水果	1	4.4	1.9	1.5	1	2.5	745	286	
		白米, 麥片	雞蛋, 竹筍	豆腐, 素絞肉, 蔬菜	苦瓜, 樹子	馬鈴薯, 四神湯包											
29	一	芝麻飯	紅絲炒蛋	香根油豆腐	菇香四季	有機蔬菜 (菠菜)	番茄如意湯	水果	1	4.3	1.9	1.6	1	2.5	740	328	
		白米, 黑芝麻	雞蛋, 紅蘿蔔	油豆腐, 香菜	敏豆, 鮮菇	番茄, 黃豆芽											
30	二	白米飯	香椿炒蛋	★酥炸香菇海苔燒*2	松子焗南瓜	有機蔬菜 (黑葉白 菜)	蘿蔔素丸子湯	水果	0	4.2	2	1.5	1	2.6	659	215	
		有機白米	雞蛋, 香椿醬	香菇海苔燒	南瓜, 蔬菜, 松子	白蘿蔔, 素貢丸											
31	三	糙米飯	芹香炒蛋	葡國燻素雞丁	時瓜雙色	季節時蔬	皇帝豆玉米湯	水果	0	4.3	1.9	1.5	1	2.5	654	204	
		白米, 糙米	雞蛋, 芹菜	素雞丁, 南瓜, 起司絲	鮮瓜, 蔬菜	皇帝豆, 玉米											
※標示「★」為油炸品供應次數為1次/週																平均	236

※標示「★」為油炸品供應次數為1次/週

※有機蔬菜供應次數為4次/週、牛奶的供應次數為1次/週、本校甜湯皆以低糖烹煮供應

(四~六年級)主食均1又1/4碗、主菜1碗或1支、青菜類1碗、副菜類1碗、湯類1碗

平均 236

\*水果份量標示：葡萄、蕃茄一人4顆

營養園地

~認識CAS肉品~

CAS肉品是使用合格電宰廠屠宰的國產肉品為原料，在良好的衛生作業環境下，進行嚴格的製程、品質與衛生控管；再經妥善包裝並於低溫狀態下儲存運銷，選購標準如下：  
 <1>包裝袋上印有CAS標章  
 <2>販賣場所衛生條件良好  
 <3>於商品流動率高的店家購買  
 <4>包裝完整、外觀良好、無異味，並儲存於冷藏設備(<7°C)或冷凍設備(<-18°C)下的產品  
 <5>選擇具有清楚標示者，如：品名、原料、淨重、營養標示、有效日期、廠商名稱、地址、電話等。

114年12月『認識CAS肉品』營養有獎徵答站 班級：\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

( ) 1. 下列關於CAS肉品的敘述，哪一個是錯的？ <1>是進口豬肉 <2>製程嚴格控管 <3>出自合格電宰廠

( ) 2. 關於CAS肉品選購標準，哪一個是對的？ <1>包裝破損只要沒有異味也可以買

<2>購買有CAS標章的產品 <3>產品儲存在室溫下，沒有任何冷藏冷凍設備

◆沿著虛線剪下，將回條投入學務處的有獎徵答箱  
 · 本月16日(二)公布答案擇優抽出數名給予精美禮物